

2026 年 1 月号

【料理名】 かきフライカレータルタルソース



【献立】

ひじきの煮もの

青菜のみそ汁

【調理時間】 20 分

【カロリー】 426 kcal

【塩分】 3.6g

【主材料】（2 人分）

かき……大 8 ～10 個

小麦粉、とき卵、パン粉……各適量

ゆで卵（かたゆで）……2 個

A 玉ねぎ（みじん切り）……大さじ 2

A パセリ（みじん切り）……大さじ 2

A マヨネーズ……大さじ 3

A カレー粉、酢……各小さじ 1/2

A 塩……少々

水菜（ざく切り）、ウスターソース……各適量

【作り方】

1. ゆで卵はボウルに入れてフォークでつぶし、A を加えて混ぜる。
2. 別のボウルに水 600ml と塩大さじ 1/2 を混ぜ、かきをふり洗いして汚れやぬめりを落とし、水気をよく拭く。こしょう少々をふり、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
3. 揚げ油を 170～180 度に熱し、②を 2～3 分揚げる。衣がきつね色になってカリッとしたら、油をきる。器に盛って水菜を添え、①と、好みでソースをかけていただく。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1＝ 15 ml、小さじ 1＝ 5 ml です。
- \* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。